



ゆとりすと



数字にみるわがまち

(令和2年4月30日現在)

人口	合計	3,514人 (-109)
	男	1,633人 (-55)
	女	1,881人 (-54)
	年少(15歳未満)	184人(+8) 5.24%
	老年(65歳以上)	2,041人(-38) 58.08%
	世帯数	2,070世帯 (-55)
	4月中の届け出	出生: 0人 死亡: 6人
		転入: 23人 転出: 8人
		()は前年同月比

はじめよう、フレイル予防

規則正しい生活を送ることが基本ですが、特に心掛けてほしいのが「食事」「運動」「人との交流」の3つです。

1 食事

- 3食しっかり食べる
- 多様な食品をバランスよく！
- 良質なたんぱく質を摂る！

朝食でどの程度のたんぱく質がとれるのでしょうか。和食と洋食で検証してみましょう。

和



たんぱく質量 36.1g

白米 150 g (たんぱく質 3.8g)
味噌汁 140g (たんぱく質 3.7g)
(豆腐、わかめ)
焼き鮭 80 g (たんぱく質 17.9g)
納豆 55 g (たんぱく質 8.4g)
味のり 3g (たんぱく質 1.2g)
たくあん 60g (たんぱく質 1.1 g)

ご飯と味噌汁だけで
7.5gしかないねえ。



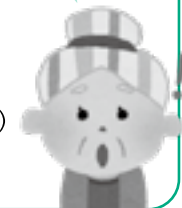
洋



たんぱく質量 23.6g

食パン 6枚切 (たんぱく質 5.6g)
牛乳 200ml (たんぱく質 6.6g)
目玉焼き (たんぱく質 6.5g)
ロースハム 20g (たんぱく質 3.3g)
トマト (たんぱく質 0.3g)
キャベツ (たんぱく質 1.3 g)

パンと牛乳だけじゃ
12.2gしかとれんがやねえ。



「たんぱく質」と聞くと、お肉、お魚、たまごなどが頭に浮かびますが、上のメニューを見て分かるようにご飯やパン、野菜や海藻、くだものにも少量ですがたんぱく質が含まれています。3食しっかり、バランスよく食べることで、多様な食品が摂られ、たんぱく質を補うのに最も有効です。補食として、牛乳や乳製品（ヨーグルト、スキムミルクなど）を摂ることもお勧めします。



保健師

2 運動

- 散歩や屋外での運動を！
- 座っている時間を少なく！
- 体操（ラジオ体操など）

● 農作業で汗を流したり、適度にお散歩や草引きをして、できるだけ体を動かしましょう。



3

人との交流

- 大事な方と電話で交流
- お手紙で近況を報告しあう

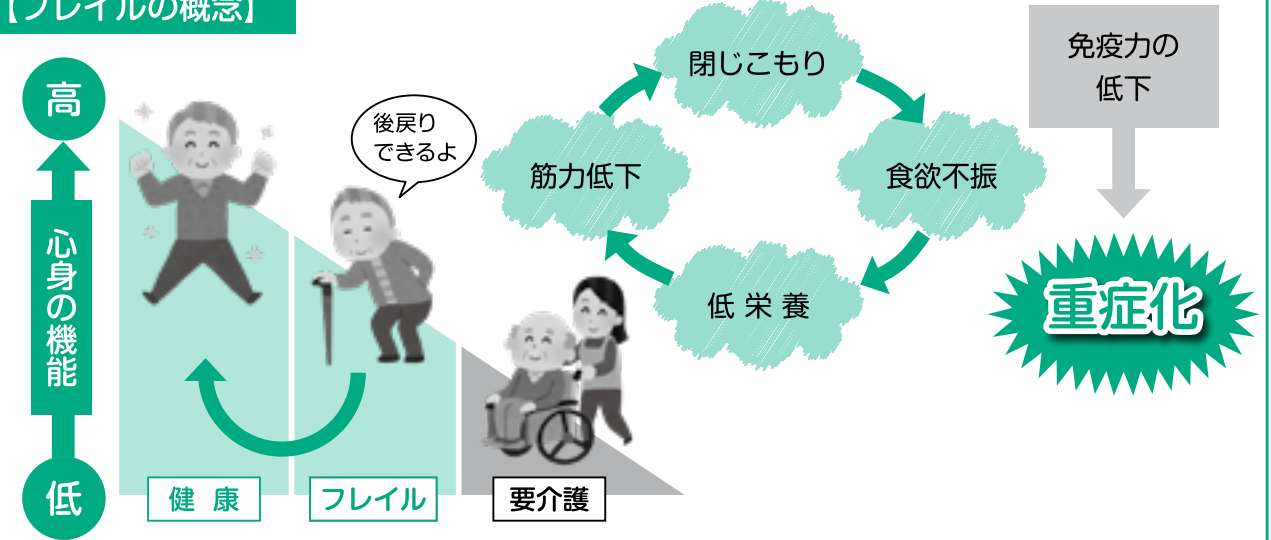


● 電話などで友人や家族と会話をする機会を持ち、1日1回笑いあうことを心掛けましょう。

長引く外出自粛の中でも、楽しくフレイル予防を心がけよう

新型コロナウイルスの影響で、外出を控えて自宅で過ごすことが多くなります。自宅での自粛生活で高齢者のフレイルが一気に進んでしまうことが心配されます。こんなときだからこそ、フレイル予防についてご紹介します。

【フレイルの概念】



フレイルってなに？

誰でも年齢を重ねると徐々に心身の機能が衰えます。フレイルとは、介護が必要な状態ではないですが、様々な機能が衰えてきた状態のことです。

コロナの影響で家の中に閉じこもった生活が長く続くことで、食欲が落ちて低栄養になり、筋力が衰えていく。それにより、さらに外出が難しくなる！という悪循環によってフレイルが進行する心配があります。2週間動かない状態が続くと、7年分の筋肉量が失われるともいわれています。

健康面への問題

フレイルが進むと身体の免疫力が低下して、感染症も重症化しやすいとされています。感染症を防ぐためにも、フレイルが進まないようその兆候に早めに気づき、フレイル予防を心がけた生活を送ることが大切です。

フレイルの兆候

※厚生労働省 フレイル健診質問票より抜粋

1個でも当てはまると兆候ありです！

- ☐ 毎日の生活に満足できない。
- ☐ 1日3食きちんと食べていない。
- ☐ 固いものが食べにくい。
- ☐ 6カ月で2～3kg以上体重減少があった。
- ☐ 歩く速度が遅くなってきた。
- ☐ お茶や汁物などでむせることがある。
- ☐ 今日が何月何日かわからないことがある。
- ☐ この1年間に転んだことがある。
- ☐ 体調が悪いとき身近に相談できる人がいない。

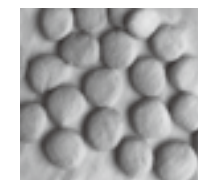
アンケートとってみました（抜粋）

自粛期間中 何してた？

～30歳代の方 ゲーム・ネット・家でゴロゴロ
40歳代～の方 掃除・田植え・草刈り

楽しみにしていたことは？

～30歳代の方 よく寝ること・なにもない
40歳代～の方 家族卓球大会・普段使わないド
ライブスルー・家族と過ごす・念
入りな家の掃除



おかしづくりを頑張った方も！

【表1】 ※賦課限度額は国の基準どおり

区 分	基礎賦課分		後期高齢者 支援賦課分		介護賦課分	
	元年度	2 年度	元年度	2 年度	元年度	2 年度
所得割 (%)	6.80	7.10	2.35	2.40	1.90	2.00
被保険者 均等割 (円)	28,000	33,000	9,500	10,000	9,900	10,400
世帯別 平等割 (円)	25,000	28,000	6,600	7,100	4,600	5,100
賦課 限度額 (円)	610,000	630,000	190,000 (変更なし)		160,000	170,000

平成30年度から、国民健康保険の財政運営の主体が都道府県単位になり、税率についても、県が示す標準保険税率を参考に見直しを行っています。これまでの税率が標準より低い本町は、所得割対象額の減少、軽減税率の増加などにより厳しい財政状況になっており、今後、国民健康保険税が急激に増加しないよう、今年度も税率と賦課限度額を改正しました。（表1）

国民健康保険税の税率が変わりました

また、平等割と均等割が軽減される所得の範囲が次のとおり拡大されました。（表2）

【表2】

	改 正 前	改 正 後
7 割軽減	世帯所得が 33 万円以下（変更なし）	
5 割軽減	世帯所得が【33 万円 + 28 万円 × 被保険者数】以下	世帯所得が【33 万円 + 28 万 5 千円 × 被保険者数】以下
2 割軽減	世帯所得が【33 万円 + 51 万円 × 被保険者数】以下	世帯所得が【33 万円 + 52 万円 × 被保険者数】以下

加入者の方にはご理解ご協力をお願いします。なお、未申告世帯には保険料軽減判定ができませんので、前年中所得を必ず申告してください。

問い合わせ先 住民課 税務班 安岡

町・県民税の公的年金からの特別徴収について

4月1日現在、老齢年金や退職年金などを受けている65歳以上の方で、町・県民税の納税義務者は、公的年金から特別徴収（天引き）されます。
【特別徴収の対象となる税額】
すべての公的年金などに係る所得額に応じた税額が特別徴収の対象となり、老齢基礎年金や老齢年金、

児童（扶養）手当について

児童手当の現況届の提出をお忘れなく！

児童手当を受給されている方は、毎年6月中旬に「児童手当・特例給付現況届」を提出してください。

この届は、毎年6月1日の状況を把握し、手当を引き続き受ける要件を満たしているか確認するためのものです。提出がない場合には、6月以降の手当が停止されます。

令和元年度から特別徴収の対象となった方

2月	12月	10月	8月	6月	4月	年金 支給月	徴収 税額
本徴収 年税額から仮徴収分を差し引いた額の1/3 ずつ			仮徴収 前年度年税額の1/6 ずつ				

新たに対象となる方

2月	12月	10月	8月	6月	4月	年金 支給月	徴収 税額
特別徴収 年税額の1/6 ずつ			普通徴収 年税額の1/4 ずつ			—	

退職年金から特別徴収されます。なお、給与などその他の所得に係る税額は、年金から特別徴収されません。給与所得や事業所得などから計算した町・県民税は、これまでどおり給与から特別徴収または普通徴収（納付書または口座振替）により納めていただきます。

地域包括支援センター通信

現在、新型コロナウイルス感染拡大防止により、外出自粛をしながら不安な毎日をお過ごしの方が多いと思います。そこで、大豊町で元気に活動されている方をご紹介します、皆さまに元気をお届けします♪



川口南 84 歳 女

1

紹介

～私が今やっていること～

毎日朝と晩に、川口南の住宅街を3周歩きゆう。1周目は歩くだけ。2周目と3周目には、歩きゆう途中で公会堂の前にある壁につかまって足の運動（足挙げ運動、足踏み運動、段差の上り下り運動など）と、シルバーカーに座ってやる足の運動（百歳体操を参考にした運動）をしゆう。1年ちょっとくらい続けゆうね。

自分のペースで、しっかりと足取りで歩かれてました。

2

始めたきっかけは？

畑仕事をやめてから足が弱ってきた。息子に「運動せんと寝たきりになるで！」と言われてね…。

息子さんの一言で一歩踏み出せたそうです

「続けることが大事！」と力強く語ってくれました。

3

やっていると、嬉しかったこと

歩きよったら、息子や近所の方が「今、〇〇周目！」「あと〇〇周やね！」と応援してくれる。こうやって皆が声かけてくれるき、辞めれんわね。最近、歩き出した人も増えてきたき、続けていこうと思いうう。

近所の方と一緒に談笑しながら、歩くこともあるそうです♪

4

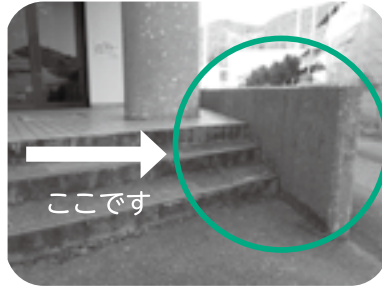
やり始めて変わったこと

～私が感じる効果～

公会堂の前で運動しだしてから、お風呂の浴槽に入れるようになった。前までは、足も上がらんし入れんかったけど。運動が日課になって、趣味にもなった。今まで趣味がなかったきよかった。

私のワンポイント・アドバイス

川口南の公会堂前にある壁は、足の運動をするときの支えにちょうどいい。もたれても倒れんし、高さもぴったり♪



健康のために今できることを見つけて、自分自身の生きがいとしている姿は、とても生き生きと輝いていました。何か始めたいと考えている方は、ぜひ参考にしてみてください。取材を引き受けてくださり、ありがとうございました。

引き続き、取材を続けていきたいと思います。自分のためにしていること（運動、散歩、栄養、趣味の活動など）をぜひ、地域包括支援センターまでご連絡ください。自選、他選は問いません♪

保健師



問い合わせ先 住民課 地域包括支援センター班

【現況届に必要な書類】

●印鑑

●受給者の健康保険証の写し
※その他、必要に応じて提出書類があります。

児童扶養手当をご存じですか

次の条件に当てはまる児童の保護者または養育者に対し支給されます。ただし、前年所得が一定金額以下の方に限ります。

【支給条件】

- 父母が離婚した後、父または母と生計を共にしていない児童
- 父または母が死亡した児童
- 父または母が重度の障害を持つ児童
- 母が婚姻によらないで生まれた児童 ほか
- ※児童・18歳に達して最初の3月31日まで（重度の障害がある場合は20歳になるまで）の方

支給額（月額）

児童1人	全額支給	43,160円
	一部支給	10,180～43,150円
児童2人（加算額）	全額支給	10,190円
	一部支給	5,100～10,180円
児童3人以上（加算額）	全額支給	6,110円
	一部支給	3,060～6,100円

※一部支給の金額は所得に応じて決定されます。

問い合わせ先

住民課 福祉班 近藤

金婚式参加者募集

県内にお住まいのご夫婦で、結婚50周年を迎える金婚夫婦を募集しています。

【資格】

昭和45年中に結婚された大豊町在住のご夫婦（それ以前の結婚でも初参加なら可）

【必要書類】

申込用紙または便せん①2人の氏名（ふりがな）
②生年月日③年齢④職業⑤郵便番号⑥住所⑦電話番号⑧結婚記念日⑨氏名などの新聞掲載可否を明記したもの

※スマートフォンなどネット応募も受け付け

※個人情報、町広報誌や高知新聞紙面での紹介、運営上の管理、ご本人への連絡に限り使用

【締め切り日】

6月3日（水）

【式典日時】

9月1日（火）午後1時受付 午後2時開始

【会場】

グレース浜すし（南国市大浦甲1504-8）

【お申し込み先】

〒780-8666 高知市本町3-2-15

（株）高知新聞企業事業企画部「金婚式」係

問い合わせ先

（株）高知新聞企業事業企画部

☎088-825-4328

住民課 福祉班 岡崎

介護職員初任者研修を受講しませんか
（旧ホームヘルパー2級養成研修）

介護人材の確保や育成を目的に、嶺北4町村によ

農地を借りたい貸したい方へ

農業経営基盤強化法による「利用権設定」であれば、貸した農地は設定期間終了後、離作料などを支払うことなく貸人である農地所有者に返ってくるため、安心して農地の貸し借りが行えます。

町が、農家の方から提出された利用権設定の申請書をもとに農用地利用集積計画を作成し、農業委員会へ諮問を行い、農業委員会総会の答申を経て告示します。

【利用権設定を受ける（農地を借りる）要件】

- ◆農用地の全てを利用し、耕作や養畜を行うこと
- ◆耕作や養畜に必要な農作業に常に従事すること
- ◆地域の農業者との適切な役割分担により継続的かつ安定的に農業経営を行うこと
- ◆権利を有する方全ての同意を得ていること

問い合わせ先

産業建設課 産業班 平石

ダム放流についてお願い

集中豪雨や台風が発生するシーズンです。四国電力では、穴内川ダムや繁藤ダムから放流する場合、サイレンや警報車でお知らせしています。川にいるときにサイレンなどの警報を聞いたら、ただちに安全な場所へ移動してください。

放流する場合のサイレンの鳴らし方

1分間吹鳴 ↓ 15秒休み ↓ 1分間吹鳴

ウー

ウー

問い合わせ先

四国電力（株）高知支店

☎088-821-2636



農地の違反転用の防止について

農地を農地以外に利用する時は、農地法による手続きが必要です。農地に家や倉庫などを建てたり、駐車場や資材置場として利用したりする場合は、工事を始める前に許可を受けなければなりません。許可無く転用したり、転用許可に係る事業計画どおりに転用していなかったりすると、農地法に違反することとなり、工事の中止や原状回復の命令がなされる場合があります。従わない場合は、罰則の適用もあるので注意してください。

問い合わせ先

農業委員会事務局 平石

よさこいチーム おおとよからお知らせ

4月26日、よさこい祭り振興会より第67回よさこい祭りの中止が発表されました。本当に残念ではありますが気持ちを切り替え、来年に向けてより一層『おおとよ』をPRできるようにチーム一同想いを新たに、盛り上げて頑張っていきたいと思っています。

今後とも変わらぬご指導ご鞭撻をお願いいたしますとともに、重ねて一日も早い新型コロナウイルス関連の終息と皆さまのご健康を願っています。

代表：藤原 順一



令和2年度 大豊町役場集落担当者名簿

集落名	集落担当者	集落名	集落担当者	集落名	集落担当者	集落名	集落担当者	集落名	集落担当者
杉	宮岡 秀学	谷	田中 知紗	奥大田	鎌倉 真紀	大久保	都築 朋枝	野々屋	永森 萌美
小川	宮岡佐知子	敷岩	小森 紳	西寺内	小笠原春美	筏木	岡崎 智樹	土居	平石 稔
津家	久保 竜太	穴内一1	山崎由利子	東寺内	兵頭 翔太	西峰三谷	下村 澄	久生野	笹岡 建作
	宮内 宏卓	穴内一2	秋山 武永		平石このか	岩原	下村 賢彦	大畑井	小松 久美
高須	鎌倉 仁	穴内二区	中西 広香	西土居	川村 文男		田岡 菜		安岡 佑
	小笠原沙紀	穴内三区	川村 佐恵	佐賀山	山本 奏	大平	都築 清	沖	小松 隆章
日浦	石川 裕之	磯谷	秋山英太郎	安野々	三谷 将也	大滝	都築 清	蔭	笹岡 幸子
大王上	原 精一		三浦 遼太	東梶ケ内	浦川 尚樹	落合	川崎 誠	柚木	高樽 かよ
大王下	杉本 智昭	尾生	長谷川静香	西久保	森本 啓介		近藤 瀬文	戸手野	佐藤 顕
葛原	久保 竜太	和田	河野 由希	川戸	高岡 桜	川井	川崎 誠	本村	前田 典彦
	宮内 宏卓	目付	小笠原梨方	連火	上村 和恵	高原	三谷 裕一	峰	小笠原佳世
川口南	澤 一樹	上東	中澤 亘	下桃原	上村絵利加	中内	都築 清	馬瀬	岡崎 美佐
檜生	石川 裕之	中屋	都築 広行	上桃原	吉田美紀菜	三津子野	小松 倫	久寿軒	大石 雅夫
立川三谷	前田 恵美	黒石	石川 万記		森本 千織	怒田	小松 倫	北川二区	大石 雅夫
立川中央	杉本 晃代	東庵谷	長谷川拓史	東土居	藤原 裕太	南大王	市田 彩香	北川一区	奈良崎亜里
刈屋	坂本 百花	西庵谷	関口 穂積		西村 佳子	八畝	信高 愛		西口あゆみ
中和	永野 尊教	船戸	兵頭 翔太	八川	田岡 隼一		立野	西口あゆみ	枯谷
仁尾ヶ内	横山 美鈴	大田口	平石このか	永淵	北村 邦彦	三谷 裕一			
川口	猪野 可奈	石堂	茂松 静子	柳野	山崎 明	栗生	三谷 由香		
一の瀬	井上 真侑	西梶ケ内	吉田 雄造	大砂子	下村 高史		小笠原 豊		

地域と職員がより一層密に連携できるように「職員の集落担当制」を行っています。
何かございましたら、お気軽にご自分の集落の担当職員にお声がけください。

複数集落による事業

- ◆ 道役などのソフト事業に係る経費
- ◆ 人件費、委託費、酒費は補助対象外
- ◆ 年度につき、上限額内で2回まで組み合わせてに参加可能

総事業費の95%以内/1集落 10万円

- ◆ 全町民が参加可能な町おこし・地域づくりなどに関連するソフト事業に係る経費
- ◆ 年度につき1回限り

総事業費の95%以内/1集落 30万円

- ◆ 他の補助制度の対象事業以外のハード事業（集落をまたぐ道の修繕など）
- ◆ 年度につき1回限り
- ◆ 申請時に2社以上の見積もりが必要

総事業費の95%以内/1集落 50万円

- ◆ 集落環境維持条例に基づいて行われる林業従事者への委託事業
- ◆ 年度につき1回限り
- ◆ 申請時必要なもの：見積もり・集落総会の議事録（事業実施を決めたもの）・委託業者の作業員全員分の「伐木等の業務に係る特別教育修了証」など・現場に作業員以外が立ち入らない旨の誓約書・地図

総事業費の95%以内/1集落 30万円

- ◆ ゆたかな森づくりを推進し、集落などが行う森林と親しむための事業で、山登りの際のお弁当など
- ◆ 複数集落でも単独集落でも可能
- ◆ 年度につき1回限り

総事業費の100%/1団体 5万円

※数字は補助上限額です。補助額が上限に達しない場合が○%の補助率になります。
※集落を対象とした補助以外にも、公民館、集活センター、任意団体を対象とした補助、個人を対象とした狩猟免許に関する補助、チェーンソー講習に関する補助などがあります。詳しくはお問い合わせを。

基本的事業の流れ

- ① 集落で困っていること、行いたいことを区長（集落代表者・複数集落なら代表区長）が町へ相談して申請を行います。
- ② 交付決定通知が届いたら、集落は事業を実施します。着手金が不足している場合は、町は補助決定額の最大8割まで先に交付できます。
- ③ 事業完了後、経費の領収書のコピー・写真を添えて実績報告書を提出します。
- ④ 町は実績報告書を検査し、問題がなければ補助金を交付します。

区長の皆さま

みんなで支える郷づくり事業で集落を元気にしませんか？

人口減少・高齢化によるコミュニティ機能の衰退に歯止めをかけ、地域で助け合い、守り、元気にすることを目的として、集落に対し予算枠内で補助を行っています。
多様なメニューがあります。集落で活用したいときは、まず左ページの集落担当者か下記へご相談ください。

問い合わせ先 プロジェクト推進室 兵頭

単一集落による事業

- ◆ 集落の維持や運営に関する経費で、ハード事業・ソフト事業を問わない
- ◆ 酒費、宗教に係る経費、他補助の自己負担分に充て込むなどは不可
- ◆ 補助上限額内で回数制限なし
- ◆ 申請・実績報告の必要なし

総事業費の100%/1集落 5万円+（集落世帯数×500円）

- ◆ 集落内で共同して取り組む生活道などの除雪作業に係る経費（燃料費、人件費、必要な器具の加工費など）
- ◆ 急な雪でも、作業が終わって必要経費が確定してから後申請が可能
- ◆ 補助上限額内で回数制限なし

総事業費の95%以内/1集落 10万円

- ◆ 地域活性化や産業振興、防災などのために実施する視察研修に係る経費で貸切バス代金、施設入館料、消耗品費など（宿泊費や飲食代は不可）
- ◆ 年度につき1回限り

総事業費の95%以内/1団体 30万円

- ◆ 集落共同のゴミ置き場の、新設・修繕・移設に係る経費
- ◆ 年度につき1回限り

総事業費の95%以内/1集落 10万円

- ◆ 他補助制度の対象事業以外のハード事業で 広く公益性の認められる施設、設備の整備や改修など
- ◆ 年度につき1回限り
- ◆ 申請時に2社以上の見積もりが必要

総事業費の95%以内/1集落 50万円

- ◆ 異常な天然現象（時間雨量20mm以上の降雨/最大24時間雨量80mm以上の降雨）により、集落内において、広く公益性が認められる施設や設備が受けた災害の復旧で特に緊急を要する場合のもの
- ◆ 他の災害復旧事業に該当しないもの
- ◆ 年度につき1回限り

総事業費の100%以内/1集落 100万円

令和2年 2020年
【6月 水無月 June】

1	月	固定資産税（1期）納付期限	
2	火		
3	水	人権相談（ふれあいセンター）10：00～15：00 はみがき・栄養教室（豊永保育所）	
4	木	はみがき・栄養教室（大田口保育所）	
5	金	はみがき・栄養教室（大杉保育所）	芒種
6	土		
7	日	狂犬病予防注射巡回（全地区）	
8	月	無料法律相談（ふれあいセンター）10：00～12：00	
9	火		
10	水	いきいき元気運動教室（ふれあいセンター）14：30～15：30 立川無医地区診療	入梅
11	木		
12	金	よちよち（ふれあいセンター）10：00～	
13	土		
14	日		
15	月		
16	火	久壽軒無医地区診療	
17	水		
18	木	1歳半・3歳児すこやか健診（ふれあいセンター）13:00～	
19	金		
20	土		
21	日		夏至
22	月		
23	火	西峰無医地区診療	
24	水		
25	木		
26	金		
27	土	はつらつ健康運動教室（役場）10：00～11：00	
28	日		
29	月		
30	火	町県民税（1期）納付期限	

【7月 文月 July】

1	水	ヘルスメイト推進教室（ふれあいセンター）	半夏生
2	木		
3	金	よちよち（ふれあいセンター）10：00～	
4	土		
5	日	梶ヶ森 山開き	
6	月		
7	火		七夕・小暑

乗合タクシー
運行当番表

大豊ハイヤー
☎7210143

豊永観光（有）
☎7510315

大杉ハイヤー
☎7210036

※新型コロナウイルス感染症の影響により、予定は急遽変更・中止する場合があります。

ヘルスメイトのおしゃべりコーナー

簡単バナナケーキ

●材料（パウンドケーキ型1つ分）
バナナ（完熟）……………100g
ケーキ用マーガリン ……50g
卵（M寸）……………1個
上白糖 ………………30g
ホットケーキミックス…100g
シナモンパウダー ……少々
パウンドケーキの型（百円均一の物でも良い）

■新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、ヘルスメイトの活動も当面の間白肅することになりましたので、ご理解をいただきますようお願いいたします。

■感染予防には3つの密、「密集」「密閉」「密接」が大切です。その他に、マスクの着用、十分な手洗いなど、自分でできる予防策は講じていきましょう。そして、こんな時こそ、病気に負けない体づくりが大切です。運動、休養、そしてバランスのとれた栄養を心がけ、心身共に健康で過ごしましょう。

■自宅にいる時間を利用して、簡単なケーキを手作りしてみませんか。

●1人分（90g程度）の栄養価

エネルギー	128kcal	脂質	6.3g
たんぱく質	1.9g	鉄	0.2mg
カルシウム	17mg	塩分	0.2g

●作り方

《下準備》卵、マーガリンは室温に戻しておく。マーガリンは20秒ほどレンジにかけて柔らかくしてもよい。調理器具、焼き型の準備。

- ① バナナはフォークなどでつぶすかみじん切りにする。
- ② ボールにバナナを入れ、マーガリン、卵、砂糖、シナモンパウダーの順に加えて、その都度ハンドミキサーでよく混ぜる。
- ③ ホットケーキミックスを加え、ゴムベラで全体を混ぜる。型に流し込み、20cm程度の高さから3回落として空気を抜く。中央を少しくぼませてから、170℃に予熱したオーブンで40分焼く。（焼き時間は機種により調節してください。）

交通安全ニュース

高知東警察署本山警察庁舎
高齢者交通安全アドバイザー 上池
☎0887-76-0110

運転免許更新期間延長

～新型コロナウイルス感染防止対策～ 4月23日現在

新型コロナウイルス感染防止やその影響により通常の更新手続きが困難な方で、下記の更新対象期間の方に対しては、更新期間の末日から引き続き3か月間有効なものとなるように延長手続きが可能となりました。

令和2年（平成32年）3月31日から同年7月31日までの方
（ただし、すでに失効している方は除きます。）

*更新手続き中の方も延長末日が7月31日までの方は、有効期限延長手続きが可能になりました。詳細についてはお問い合わせください。

《注意》

今後の情勢によっては内容が変更される場合があります。



スリップ事故 雨天時 防止!!

視界が悪くなり、制動距離も伸びる！

「タイヤやワイパーの交換をしなくても大丈夫ですか？」
雨の日は、晴天時に比べ視界が悪くなり、ブレーキをかけても完全に停止するまでの制動距離も長くなることから、一層注意が必要です。

ポイント

- 運転速度は控えめに！
- 車間距離を広めに！
- 夜間はハイビームを活用し、歩行者などの早めの発見を！



脳トレで事故防止

読めるかな？

読めるとちょっと自慢な難読漢字です。

- ①紫陽花 ②漸く ③踝
④海星 ⑤綻びる
⑥鳩尾 ⑦鼯
⑧甘蕉



【答え】①あじさい ②ようやく ③くるぶし ④ひとで
⑤ほころびる ⑥みぞおち ⑦いびき ⑧バナナ

特別定額給付金 申請受付中

給付対象者1人につき

10万円

- 受付期間** 8月19日（水）まで
- 給付対象者** 今年4月27日時点で住民基本台帳に記録されている方
- 受給権者** 世帯主で、世帯単位の支給
- 給付額** 給付対象者1人につき10万円
- 給付金の申請方法**

郵送方式

5月18日から世帯主宛で、申請書類の入った緑色の封筒が郵送されています。

申請書に必要事項を記入押印のうえ、本人確認書類と振込先金融機関の口座確認書類を添え返信用封筒で郵送してください。



緑色の封筒

オンライン方式（マイナンバーカード所持者のみ）※5月11日から受付中

スマートフォンでアプリ「マイナポータル AP」をインストールします。アプリの「ぴったりサービス」で案内に従って申請開始し、マイナンバーカードと口座確認書類をアップロードしてください。（電子署名で本人確認、本人確認書類は不要）

所要時間
5分

給付金の受け取り

申請が受理されたら、決定通知書を申請者に送ります。給付金は5月25日（月）から5月中に2回、6月以降は月3回に分け、順次振り込みますのでご確認ください。

- 本人確認書類 マイナンバーカード / 運転免許証 / 健康保険証のコピー など
- 口座確認書類 金融機関名・口座番号・名義人・支店・支店コードなどが分かる通帳やキャッシュカードの写し ※申請者本人名義の口座

徴収猶予の特例制度があります

新型コロナウイルスの影響により、事業などに係る収入に相当の減少があった方は、1年間、地方税の徴収の猶予を受けることができます。担保の提供は不要で、延滞金もかかりません。

対象者

次の①②のいずれも満たす納税者・特別徴収義務者

- 令和2年2月以降の任意期間（1カ月以上）において、事業などに係る収入が前年同期に比べて概ね20%以上減少していること。
- 一時に納付し、また納入を行うことが困難であること。

対象税目

令和2年2月1日～令和3年1月31日に納期が到来する住民税、固定資産税など

申請手続など

納期限（延長された場合は延長後の期限）までに申請が必要です。

申請書のほか、収入や現預金の状況が分かる資料を提出していただきますが、提出が難しい場合は口頭によりお伺いします。

高知県内の情報
ポータルサイト



Kochi
ebooks

高知イーブックス 検索